



Konsultacja Śląski Związek Piłki Nożnej

Trener: Mlynek Szymon		Rocznik: 2002 i młodsze			
Data: 25.11.17	Godz.: 16,00	Czas: 90 min.	Miejsce: Ustroń	Sektor: Płyta boiska	Ilość: 16
Temat: Doskonalenie przejścia z ataku do obrony.					
Wymiar taktyczny.	Wymiar techniczny.	Wymiar motoryczny.	Wymiar psychologiczny.		
Doskonalenie przejścia z obrony do ataku	Doskonalenie uderzenia piłki wewnętrzną częścią stopy	Zwiększenie wytrzymałości szybkościowej	Kształtowanie inteligencji piłkarskiej, zmniejszenie czasu reakcji		

<p>1. Faza rozgrzewki.</p> <p><i>Intensywność: Duża</i> <i>Czas: 30 min</i></p> <p>W pierwszej części bieg ciągły 7'. W drugiej rozgrzewka w formie parkuru. Formy prowadzenia piłki, podania piłki w grupach, ćwiczenia rozciągania dynamicznego, ćwiczenie na drabince koordynacyjnej.</p>	
<p>2. Faza rozgrzewki. Mała gra.</p> <p><i>Intensywność: Duża</i> <i>Czas: 15 min</i></p> <p>Mała gra 8x8. Zadaniem zawodniczek jest utrzymywanie się przy piłce i nakładanie pressingu na zawodniczkach drużyny przeciwnej pracując tylko i wyłącznie w swojej strefie gry. Po stracie piłki zawodniczki mają za zadanie jak najszybciej przejść z ataku do obrony. Gra toczy się w trzech strefach.</p>	
<p>3. Faza orientacji. Duża gra taktyczna. Coaching.</p> <p><i>Intensywność: Średnia</i> <i>Czas: 15 min</i></p> <p>Duża gra 10x6 w polu 68x55m. Zadaniem zawodniczek jest gra na utrzymanie się w jednej z 4 stref gry oraz przejście do następnej i wykonanie minimum 5 podań. Po stracie szybka organizacja w linii obrony.</p>	
<p>4. Faza gry globalnej. Duża gra taktyczna. Bez coaching.</p> <p><i>Intensywność: Średnia/Mała</i> <i>Czas: 45 min</i></p> <p>Gra właściwa. 8x8 w modyfikacji ustawienia 1-4-2-3-1 (1-3-3-1). Z zastosowaniem pressingu wysokiego oraz wybranych sygnałów pressingowych. Próba gry forcheckingiem po stracie na połowie przeciwnika.</p>	
<p>Wnioski:</p> <p>Duże zaangażowanie zawodniczek w zajęcia. Utrzymanie odpowiedniego tempa zajęć. Odpowiednia komunikacja werbalna i niewerbalna. Dobre, płynne przejście z ataku do obrony. Doskonalenie gry w przewadze i z zmniejszonej liczbie zawodniczek.</p>	